

Méditation de la Pleine Lune 2024 ~ Refuge intérieur

[FIRST RECITE THIS PARAGRAPH IN ENGLISH, THEN CONTINUE AS SHOWN IN FRENCH]

This simple guided meditation is an opportunity to feel supported by those gathered while we each acknowledge challenging issues of our life and times that can manifest as illness or tensions in the body; unkind, divisive, or harsh speech; or fears, anxieties, and worries occupying the mind. In this practice you will be guided to discover a source of inner nourishment and protection as you rest deeply in the peaceful, open space of who you truly are. There is no better support and protection in the face of challenges than connecting with one's inner refuge. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in French. If you wish, you can follow along in English or another language using the translated text at cybersangha.net.

Cette simple méditation guidée est l'occasion de se sentir soutenu par les personnes rassemblées pendant que nous reconnaissons les problèmes difficiles de notre vie et de notre époque qui peuvent se manifester sous la forme de maladies ou de tensions dans le corps, de paroles méchantes, discordantes ou dures, ou encore de peurs, d'anxiétés et d'inquiétudes qui occupent l'esprit. Dans cette pratique, vous serez guidé pour découvrir une source de nourriture et de protection intérieures, alors que vous reposez profondément dans l'espace paisible et ouvert de qui vous êtes vraiment. Il n'y a pas de meilleur soutien et protection face aux défis que de se connecter à son refuge intérieur. Pendant cette pratique de la pleine lune, je guiderai la méditation en français. Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre la méditation à l'aide du texte traduit sur cybersangha.net.

Prenez un moment pour vous asseoir confortablement. Ajustez votre posture de manière à ce que votre colonne vertébrale soit alignée, votre poitrine ouverte et votre menton légèrement abaissé.

Alors que nous commençons la méditation, réfléchissez à votre vie et prenez conscience de quelque chose qui vous a posé problème récemment. Il peut s'agir d'un problème de santé, d'une relation problématique, d'un événement mondial inquiétant. Lorsque vous y pensez, êtes-vous conscient des tensions ou des sensations dans votre corps ? Comment vous parlez-vous de ce problème ? Êtes-vous préoccupé par des inquiétudes, des angoisses, des jugements ou des critiques à votre égard ou à l'égard des autres ?

Prenez maintenant quelques longues et lentes respirations profondes, en inspirant et en expirant par le nez. Tout en inspirant lentement et confortablement, touchez les endroits de votre corps où vous sentez une tension, une gêne ou un blocage. À chaque expiration longue et lente, sentez que vous relâchez doucement ces efforts retenus dans votre corps.

Portez maintenant votre attention sur le fait d'être ici, en ce moment. Sentez et ressentez le soutien des autres personnes présentes et sachez que vous êtes un soutien pour les autres.

Portez votre attention sur une sensation de calme et de tranquillité dans votre corps. Concentrez-vous sur la tranquillité et reposez votre attention dans la tranquillité.

Au fur et à mesure que vous reposez plus amplement dans la tranquillité, laissez-vous aller à sentir que vous êtes la tranquillité. Soyez la tranquillité intérieure qui permet à tous les mouvements intérieurs et extérieurs d'être tels qu'ils sont.

Reposez profondément dans la tranquillité de l'être. Lorsque vous êtes conscient et que vous reposez dans la tranquillité intérieure, la tranquillité de l'être est un refuge.

- - -

Maintenant, écoutez le silence. Ressentez le silence. Reposez dans le silence.

Comme une rivière qui se jette dans l'océan, permettez à tous les efforts de la voix de se libérer dans le silence d'où ils proviennent. Soyez le silence.

Le silence de l'être permet à toutes les expressions de la vie en vous et autour de vous d'être telles qu'elles sont.

Reposez profondément dans le silence intérieur de l'être. Lorsque vous êtes conscient et que vous reposez dans le silence intérieur, le silence de l'être est un refuge.

- - -

Prenez maintenant conscience du vaste espace qui vous entoure et qui est en vous. Concentrez-vous sur votre respiration, inspirez et expirez doucement et profondément, en respirant dans votre cœur et à partir de votre cœur.

Toutes vos douleurs, peurs ou inquiétudes les plus subtiles sont comme des nuages qui dérivent dans un ciel clair et lumineux. Connectez-vous à ce ciel, à la qualité spacieuse de votre propre esprit qui est toujours là, et reposez.

Au fur et à mesure que vous prenez conscience de la qualité spacieuse, permettez à chaque respiration de vous aider à vous reposer de plus en plus profondément. Soyez l'espace.

L'espace de l'être permet à tous les mouvements de l'esprit - pensées, sentiments, émotions - d'être tels qu'ils sont, comme des nuages se déplaçant dans un vaste ciel. Vous êtes ce ciel.

Reposez-vous profondément dans la qualité spacieuse. Lorsque vous êtes conscient et que vous reposez dans l'espace intérieur, l'espace de l'être est un refuge.

- - -

Alors que vous vous reposez dans la tranquillité, le silence, la qualité spacieuse de l'être - le refuge intérieur - reconnaissez à nouveau un défi que vous rencontrez en ce moment dans votre vie.

Permettez au refuge intérieur de vous aider à être pleinement conscient de ce défi, à l'accueillir.

Permettez à la tranquillité de vous aider à être présent à toute agitation dans votre corps, ou à tout sentiment fort d'identification à votre souffrance. Permettez à ce sentiment de moi de reposer dans la tranquillité.

Si vous remarquez que les efforts et la douleur sont portés par votre voix ou celle des autres, reposez plus pleinement dans le refuge du silence intérieur.

Si vous remarquez des inquiétudes ou des pensées qui s'emballent, ou une tendance à ressasser le passé ou à anticiper l'avenir, connectez-vous à l'espace intérieur et reposez en lui.

Concentrez-vous maintenant sur l'un de ces supports – la tranquillité intérieure, le silence intérieur ou l'espace intérieur - et pendant les quelques minutes qui suivent, permettez-vous de reposer profondément.

Alors que nous poursuivons en silence, permettez à votre respiration de vous aider à vous ouvrir à l'expérience que vous êtes en train de vivre, en permettant à tout effort ou inconfort du corps, de la parole ou de l'esprit de se relâcher et de se libérer. Reposez-vous à la fin de chaque expiration. Reposez dans la tranquillité intérieure, le silence intérieur, l'espace intérieur de l'être, en ressentant l'étreinte et la protection du refuge intérieur.

- - -

Continuez à vous reposer de plus en plus profondément, en ressentant l'étreinte du refuge intérieur pendant que vous entendez le mantra.

Méditation de rappel

Prenons un moment pour rafraîchir notre pratique du refuge intérieur.

Ajustez votre posture si nécessaire. La colonne vertébrale est droite et équilibrée, la poitrine est ouverte, le menton est légèrement baissé.

Ramenez à la conscience le problème qui vous a posé un défi récemment. Remarquez comment il vit en vous ou vous occupe physiquement ... émotionnellement ... mentalement.

Soyez avec votre expérience. Permettez-la, donnez-lui de l'espace, laissez-la respirer et accueillez-la comme un parent embrasse son enfant blessé.

- - -

Maintenant, ressentez la tranquillité de votre corps. Relâchez l'effort contenu dans le corps et reposez-vous dans la tranquillité. Permettez à la tranquillité de vous étreindre... Soyez la tranquillité. Reposez dans le refuge de la tranquillité de l'être.

Écoutez le silence, ressentez le silence, libérez-vous et reposez dans le silence.... Soyez le silence. Reposez dans le refuge du silence de l'être.

Prenez conscience de l'espace en vous et autour de vous. Respirez doucement, lentement et profondément dans et de votre cœur. En prenant conscience de la qualité spacieuse, reposez et permettez à l'espace de vous étreindre, vous et votre expérience.... Soyez l'espace. Reposez dans le refuge de la qualité spacieuse de l'être.

Alors que nous continuons à pratiquer en silence, permettez-vous de reposer pleinement dans le refuge intérieur - dans la tranquillité intérieure, le silence intérieur, l'espace intérieur. Si un inconfort survient, permettez-lui d'être, de respirer et peut-être aussi de se dissoudre finalement dans l'espace, la conscience et la chaleur - l'étreinte du refuge intérieur.

Respirez, reposez, continuez.

- - -

Continuez à reposer de plus en plus profondément, en ressentant l'étreinte du refuge intérieur pendant que vous entendez le mantra.